



# TOTALHARMONY

TOTAALFIT & VITAAL

Jouw praktijk voor therapie,  
wellness en lifestyle

Meer weten? Ga naar  
[www.totalharmony.nl](http://www.totalharmony.nl)

Je vindt ons op Weidestraat  
29, 2861 TL **Bergambacht**.

# TOTAL THERAPY RESETMETHODE

MET TOTAL HARMONY ZIT JE LEKKERDER IN JE VEL

Ontdek onze Resetmethode, een op maat gemaakte behandeling die je leven verandert door fysieke, mentale en emotionele aspecten te combineren. Leer toekomstige problemen herkennen én voorkomen!



Meer weten? Ga naar  
[www.totalharmony.nl](http://www.totalharmony.nl)



## Uitleg van de totale aanpak.

De naam zegt het al. Een totale behandeling waarbij je je lichaam fysiek en mentaal gaat resetten. Je pakt dus echt de oorzaak van de klacht aan. Hierin worden diverse therapie methoden toegepast en gekeken welke combinatie en volgorde op jou van toepassing zijn tot een optimaal herstel. In deze behandelmethoden worden de Westerse (fysiek), Oosterse (mentaal) en Indiase (emotioneel) visie samengebracht. Hierdoor krijg je dus een totale, ofwel een holistische aanpak.

Van uitleg over de kern van het probleem tot hoe het in de toekomst is te voorkomen. We zullen starten met een totale lichaamscheck van onder tot boven. Want als er in de voeten al iets scheef zit heeft dat invloed tot je bovenste wervel.

Met deze methode gaan we een aantal facetten af die gezamenlijk zorgen voor een totale reset. In deze reader zullen wij deze facetten uitleggen en het belang ervan benoemen zodat dit ondersteuning biedt en jou motiveert jou deel te doen, want alleen met je eigen volledige inzet gaat het resultaat optimaal zijn!

### **Fysiek:**

In het lichaam zitten blokkades die er voor zorgen dat je niet optimaal kan functioneren. Dit kan op spier, gewricht, bindweefsel en/of orgaan niveau liggen. Op het moment dat deze blokkades worden opgeheven en het lichaam wordt gereset kan je weer vrijer bewegen. Wij scannen het lichaam van voeten tot kruin om te kijken of alles in de juiste positie staat. (Zeer belangrijk is te weten dat veel van deze blokkades vaak vanuit een mentale situatie ontstaan dus de fysieke reset is vaak een tijdelijke oplossing.)

### **Mentaal:**

Op het moment dat het in je bovenkamer niet goed zit heeft dit invloed op je spieren, organen en hormonen. Door langdurige stress blijft bijvoorbeeld je cortisol leven te hoog en dit zorgt voor een totale afbraak van weefsel. Hierdoor gaat je lichaam steeds slechter functioneren. Ook kan je jezelf hierdoor distantiëren van je lichaam. Dit zorgt voor meer blokkades. Door middel van gespreksvoering en het lichaam weer goed gaan voelen slaan wij de brug weer naar lichaam en geest wat 1 geheel is. Zo kan herstel weer intreden.

### **Energie (level):**

Op het moment dat je niet meer in balans bent zal je energie ook niet meer of minder 'stromen'. Dit zorgt voor een slechter klimaat in het lichaam en zal het lichaam steeds meer gaan blokkeren en verzuren. Ook is het van belang het 'contact' vanuit je brein met je lichaam weer te maken of te versterken. Als hierbij je slaapkwaliteit en slaapritme ook nog is vermindert zorgt dit voor een negatieve spiraal omdat het lichaam te weinig tijd krijgt zich te herstellen. Hierdoor zal je weer meer bewust worden van je lichaam.

### **Ademhaling:**

Vaak onbewust zitten we zeer hoog in onze ademhaling waardoor de hulpademhalingsspieren ook moeten werken. Dit zijn ook de spieren die tijdens stress meer zijn aangespannen. Anderzijds gaan we ook hoger zitten in onze

ademhaling als we gespannen zijn. Dit kan voor een grotere verzuring zorgen in het lichaam en dus eerder fysieke klachten. Door hier bewust van te worden en de juiste ademtechniek te leren kan je dit voorkomen.

#### **Bewustwording:**

Zodra je meer bewust bent van je totale zelf kan je optimaal herstellen. Wij geven jou de tools om dit te bereiken. Hierdoor kan jij bewust en mindfull aan de slag jou lichaam fysiek sterker te maken. Hierbij is bewust worden van een correctie houding ook zeer belangrijk. Een juiste houding betekend minder fysieke blokkades en vrijer kunnen bewegen.

#### **Beweging:**

Op de juiste manier bewegen zorgt voor een sterker lichaam. Hierbij is het zeer belangrijk dat je vanuit een goede basis start. Zodra je fysiek bent gereset kan je aan de slag om je lichaam aan te sterken met de juiste opbouw en oefeningen. Pas vanuit deze basis ga je je lichaam in balans aansterken. Wij maken een op maat gemaakt schema hiervoor.

#### **Voeding:**

Verkeerde voeding en voedingsinname kan ook voor disbalans zorgen in het lichaam. Hierbij is het onder andere ook belangrijk om niet te veel zure producten tot je te nemen. Een balans in de zure en base producten is dus van belang. Ook dit zullen wij, indien nodig, onder de loep nemen.

In deze totale aanpak maken we gebruik van onderstaande methodieken om tot een optimale behandeling te komen:

- Massage
- Mobilisaties en manipulaties (technieken uit de osteopathie en chiropractie)
- Triggerpoint therapie
- Dry Needling
- Ademwerk
- Haptonomie
- Taping
- Councelling
- Lymfetherapie

**‘Als je niet alle puzzelstukjes begrijpt zal je nooit het geheel kunnen zien en begrijpen om structureel van je klachten af te komen.’**

## Super dat jij kiest voor een totale en permanente aanpak.

Hoe fijn is het als je gewoon met zo min mogelijk tot geen medicijnen jezelf klachtenvrij kan krijgen en houden. Wij hebben namelijk zelf alles in ons en om ons heen (in de natuur) om klachtenvrij door het leven te gaan. We moeten alleen leren weer naar ons eigen lichaam te luisteren en filteren wat wij zelf fysiek en mentaal willen consumeren in deze wereld vol prikkels.

Daarom gaan wij terug naar de kern. Hetgeen waar het in het lichaam echt om gaat. Geen symptoombestrijding maar oplossend behandelen met een langdurig resultaat. En het meeste is niet te zien maar wel te voelen en te ervaren als je er bewust van bent. Belangrijke pijlers naast een fysieke behandeling zijn:

- **Ademhaling:** juiste ademhaling voorkomt veel klachten en zorgt voor een goede en diepe slaap.
- **Slaap:** onder andere essentieel voor fysiek en mentaal herstel.
- **Stress:** wat doet stress fysiek met je en hoe kan je hier zo goed mogelijk mee om gaan.
- **Immuunsysteem en lever:** de graadmeter voor een fit lichaam en een zeer belangrijk orgaan voor reiniging en lichamelijk herstel.
- **Voeding:** het belang van juiste voeding.
- **Beweging:** het belang van geregeld bewegen is zeer groot

Deze pijlers zijn geïntegreerd in onze facetten. Dit omdat deze pijlers veel invloed hebben op je fysieke toestand en herstel. Je zal ook merken dat hierdoor de cirkel rond is en dat alle facetten bijdragen aan een gezonde lichaam en geest.

Wij hebben hieronder zeer beknopt de meest belangrijke informatie gebundeld en zullen dit via deze reader met je delen. We zullen het zo simpel mogelijk houden, maar zijn er vragen stel die dan. Als je niet aan de slag gaat en bewust bent van deze pijlers dan is een langdurig resultaat niet haalbaar.

Wij gaan jou daar zo goed mogelijk in aansturen met heel veel passie en plezier.

Dit is onze visie op een totale behandeling met blijvend resultaat en een goede totale gezondheid.

## Ademhaling en relatie met slaap en goede werking lichaam

Een goede diafragmale ademhaling heeft een positieve invloed op de mate van ontstekingsmediatoren in ons lichaam zoals IL-1, IL-8 en MCP. Heb je een borst ademhaling? Dan is het lichaam minder efficiënt in het verwerken van deze afvalstoffen en zal het immuunsysteem sterker betrokken worden bij het verminderen van deze ontsteking en daardoor harder moeten werken.

Fysiek heeft de borst ademhaling ook nadelige gevolgen. Veel klachten waaronder, nek/schouderklachten, hoofdpijnen en migraine hebben als basis in het ontstaan omdat onze ademhaling te 'hoog' zit. Dit omdat de hulpademhalingspijnen de hele dag ook 'aan' staan en deze ook al geactiveerd worden tijdens stress en een slechte houding.

Ook zal hierdoor het lichaam minder goed herstellen na een training.

Daarnaast heeft de borst ademhaling ook veel invloed op het slaapgedrag. Heb je een borstademhaling dan heeft dit negatieve werking op je slaapkwaliteit. Dit omdat je zenuwstelsel aan blijft staan en je bent dan waakzamer. Je kan dan minder diep, korter en minder efficiënt slapen, wat weer gevolgen heeft voor je lever die niet voldoende tijd krijgt om het lichaam te zuiveren. En ook dit verwijst weer terug naar een minder goed herstel na een training.

Hierdoor is het dus wel duidelijk waarom een goede diafragmale ademhaling gewenst is en is tevens gelijk te zien hoeveel invloed het heeft op je slaapritme en daarbij je fysieke herstel.

**‘Structuur zorgt voor verandering.  
Op het moment dat je hierin  
verzaakt kan dit voor totale  
stagnatie zorgen en nul verandering’**



## Het belang van kwalitatieve goede slaap

Afwijken van het circadiaanritme (ons 24-uurs ritme) triggert dezelfde stress response in ons lichaam als psychologische en fysiologische stress. Via deze weg heeft dit een negatieve invloed op de doorlaatbaarheid van onze darmen en leidt tot een verhoogde ontstekingsgevoeligheid in het lichaam.

Daarom is 6 tot 8 uur slaap zeker nodig om deze reactie weer te verlagen. Ook omdat de lever deze tijd nodig heeft om alle afvalstoffen (vrije radicalen) uit het lichaam te verwerken in zijn detox-proces.

Daarom is een goede nachtrust ook essentieel als je geregeld sport en onder druk staat. Hoe meer je hebt gedaan op een dag hoe langer je een goede nachtrust nodig hebt.

### Wat zijn de invloeden van minder slaap:

- Slaap heeft een enorm grote invloed heeft op het in stand houden van chronische pijn
- Slaap optimaliseren is vaak de doorbraak wanneer iemand al jaren probeert af te vallen
- Slaap heeft een sterke koppeling via het microbiom (bestaat uit goede en schadelijke bacteriën die elkaar in balans houden) naar het oplossen van darmklachten.
- En tal van andere klachten zoals: laag energieniveau, sneller chagrijnig, huidklachten en nog veel meer.

### Tip:

Voordat je gaat slapen doe dan 10 minuten de buikademhaling om zo je lichaam en zenuwstelsel tot rust te brengen. Dit kan al een hele vooruitgang geven in je slaapkwaliteit.

## Stress in relatie tot afvallen en fit zijn

Fysiologische stress heeft een sterke impact op lange termijn gezondheid en het immuunsysteem kent hier een belangrijk rol in. Zo leidt het werken in ploegendiensten tot stress op het lichaam en kan bijvoorbeeld het risico op borstkanker verhogen met wel 8.9%, afhankelijk van hoe lang er al in ploegendiensten gewerkt wordt.

Bij langdurige stress is cortisol bekend als de boosdoener. Bekijk stress positief zodat ook de positieve hormonen worden aangemaakt zoals DHEA. Dit is de tegenhanger van cortisol. Op het moment dat je mindset dus verandert zal je stress niet allemaal als negatief ervaren en zo verminder je dus je stresslevel met als gevolg beter slaap, minder hoge ademhaling en een beter herstel van je lichaam! Dit gaat natuurlijk niet vanzelf maar daar gaan wij jou bij helpen.

### Stress en afvallen

Op het moment dat je lichaam veel stress blijft ervaren zal je lichaam de energie stoppen in overleven. Deze energie is ook nodig om af te vallen. Dus mocht het afvallen niet lukken dan mag je jezelf eerst goed afvragen of er niet een stressfactor is die jou doelen in de weg zit.

Deze stress remt ook je (spier)groei die zorgt voor een hogere rustmetabolisme. Daarnaast zal er, doordat er meer vrije radicalen zijn, een grotere kans zijn op blessures.

Om dus echt zowel intern als extern goed fit te kunnen zijn of te worden is het van belang je stressniveau zo laag mogelijk te houden. En aangezien de samenleving niet minder prikkels gaat geven omdat alles steeds sneller gaat en meer wordt is het de truc om hiermee om te leren gaan met een positieve mindset en grenzen voor jezelf te stellen.

Wij kunnen jou hierin ondersteunen dit doel te bereiken.

**‘Het zijn niet de omstandigheden die de kwaliteit van je leven bepalen, maar hoe je omgaat met die omstandigheden.’**



## Je immuunsysteem, de kracht van je lever en de gevolgen als je niet voldoende rust krijgt in stappen.

Het immuunsysteem. Vaak vinden we het zeer irritant dat we weer ziek worden, of andere kwaaltjes hebben. Maar dit hebben we grotendeels zelf in de hand! En het immuunsysteem speelt een zeer belangrijke rol bij onder andere:

- Chronische pijn
- Afvallen
- Je energie niveau
- De kwaliteit van slaap
- En nog veel meer

Ook is de kwaliteit van ons immuunsysteem is **sterk afhankelijk** van de andere facetten zoals:

- Slaap
- Ademhaling
- Voeding
- Stress
- Beweging

Op het moment dat deze facetten niet optimaal werken zal dit namelijk invloed hebben op de beschermingslagen in je darmen. Hier zijn er 4 van. Deze eerste laag kan je zien als een laag soldaatjes (deze laag wordt hieronder nog een keer genoemd) die naast elkaar staan en ondoordringbaar is. Maar door verminderde slaap, slechte voeding, een verkeerde ademhaling en te veel stress gaan deze soldaatjes, oftewel je eerste verdedigingslinie, uit elkaar staan en is de kans dat er meer bacteriën in je lichaam terecht komen veel groter. Uiteraard beschermen de andere lagen ook nog, maar hierdoor wordt je immuunsysteem wel op de proef gesteld en tijdelijk verlaagd.

Gevolg is meer afvalstoffen in je lichaam en daar komt de lever om de hoek kijken. Hieronder hebben wij de stappen uitgewerkt in oorzaak en gevolg en de invloed hierin van de lever:

Stap 1: Door stress, ongezonde voeding, slaapproblemen en een negatieve omega 3 - 6 verhouding, vermindert de kwaliteit van de tunica mucosa (de soldaatjes van het immuunsysteem die in je darmwand zitten). Deze cellen binden zich hoofdzakelijk met het aminozuur L-glutamine bijvoorbeeld.

Stap 2: Hierdoor wordt het lichaam exo-toxisch meer belast. Er komen meer toxische stoffen van buitenaf het lichaam binnen door de 'open' barrière van het maag-darmkanaal. De gehele doorbloeding van het maag-darmkanaal komt eerst terecht bij de lever. De lever zit vol met witte bloedlichaampjes en maakt een immuun-reactie op de 'exo-toxines'.

Stap 3: Tijdens een kwalitatief goede nachtrust doorgaat de lever het detox-proces. Zo werkt de lever alle schadelijke stoffen die overdag binnen komen er tijdens het slaapproces uit. Hiervoor heeft de lever 6-8 uur nodig. Is de belasting via stress & voeding te groot? (Of krijgt iemand te weinig kwalitatieve slaap) Dan blijven er in de ochtend toxische stoffen over (vrije radicalen genoemd)

Stap 4: Deze vrije radicalen slaat de lever in de ochtend op in ons fasciale systeem (bindweefsel). Dit is de enige reden waarom mensen in de ochtend stijf wakker worden. Na het douchen, of een paar keer de trap op en neer lopen, vertrekken deze vrije radicalen door de toegenomen doorbloeding vanuit het bindweefsel naar de bloedbaan en neemt de stijfheid af.

Stap 5: Deze vrije radicalen gaan op zoek naar zuurstof om te overleven en vinden dit in de slijmvliezen van de ogen, oren en neus. (Ben je zelf regelmatig snotterig? Dit is vaak de oorzaak.) Naast de slijmvliezen zijn ook gewrichtskapsels erg rijk aan zuurstof waardoor de vrije radicalen zich hier gaan stapelen. De belasting rondom het gewricht neemt hierdoor toe en met regelmaat zal je hierdoor pijntjes kunnen ervaren aan de gewrichten.

Dus na een pittige dag is het belangrijk om te rusten om ervoor te zorgen dat zoveel mogelijk vrije radicalen, ofwel afvalstoffen, je lichaam verlaten.

**‘Fysiek en mentaal  
herstel komt door  
voldoende slaap en de  
juiste voeding.’**

## Voeding in relatie tot een sterk lichaam en herstel

Uiteraard is voeding van essentieel belang. Zonder kunnen wij niet, even als vocht. Er zijn ontzettend veel manieren om je voeding binnen te krijgen en veel verschillende methoden. Wij geven je hier de basis informatie en aan de hand daarvan kan jij kijken wat voor jou goed past en wat wij je adviseren.

Op het moment dat je iets hebt gegeten moet dit verwerkt worden in het lichaam. Dit gaat altijd gepaard met een lichte ontstekingsreactie wat heel normaal is. Maar ook dit is natuurlijk een belasting voor het lichaam. Ons wordt geadviseerd vaak 6x per dag te eten. Hierdoor hebben de darmen nooit de rust om bij te komen. Daarom kan het verstandig zijn om eens wat meer tijd tussen je maaltijden te doen.

Een praktisch voorbeeld is bijvoorbeeld na het avondeten pas de volgende dag weer ontbijten zodat er ongeveer 14 uur tussen zit. Zo kunnen 1) je darmen bijkomen en 2) je lever goed zuiveren mits je een goede nachtrust hebt.

Maar het allerbelangrijkste is het weren van SUIKERS. Verminder dit en je zal al veel veranderingen merken op het gebied van je fysiek en vitaliteit. Maar houd er rekening mee dat dit wel even afkicken kan zijn als je normaal veel suikers tot je neemt.

Daarnaast heb je ook nog een categorie zure en base producten. Zure producten, de naam zegt het al, zorgen voor meer verzuring in je lichaam. Zuurvormende voedingsmiddelen laten na verbranding ervan, zure afvalstoffen zoals urinezuren, melkzuren en azijnzuren achter.

Omdat het lichaam dit zuuroverschot niet allemaal kan afvoeren worden de overtollige zuren in vaste en in vloeibare vorm overal in het lichaam opgeslagen. Hoe meer zure afvalstoffen worden opgeslagen, des te groter is de kans op lichamelijke klachten en aandoeningen. En je weet nu dat de lever zeker 6 tot 8 uur nodig heeft alle afvalstoffen te verwijderen uit het lichaam.

Voor een goede zuurbalans op basis van alleen het dagelijks voedingspatroon geldt als richtlijn dat deze zou moeten bestaan uit 80% basisch- en 20% zuurvormende producten. Maar in de praktijk blijkt dat wij, met ons westerse voedingspatroon, per dag slechts 30% tot 40% basischvormend en maar liefst 60% tot 70% zuurvormend voedsel binnen krijgen.

Een gezonde lichaamsfunctie vereist voldoende basische buffers, die je weer mede kunt opbouwen door de richtlijnen van het basische voedingspatroon aan te houden. Mensen met verzuringsklachten dienen in de verhouding van tenminste 80% - 20% (4 eenheden basisch- tegen 1 eenheid zuur-vormend voedsel) te eten.

Omdat het lichaam voedingstoffen haalt uit het hele spectrum van voedingsmiddelen is het belangrijk om gevarieerd te eten. Wanneer je langdurig een te éénzijdig eetpatroon aanhoudt, gaat het lichaam op termijn een tekort aan bepaalde voedingsstoffen opbouwen.

Een gezonde zuurbalans, zonder het risico van uitputting van belangrijke voedingsstoffen, kan je bereiken door een verhouding van 60% basisch- en 40%



zuurvormende voedsel aan te houden, mits je dit combineert met dagelijkse actieve ontzuring.

Wij kunnen je dit schema waar al deze producten in staan naar je toe mailen.

Je ziet dus dat als je voeding al niet optimaal in balans is je ook al 1-0 achterstaat. Je lichaam is dan niet goed in staat een goede balans te houden en het lichaam te verzuurd is wat een minder goed herstel als gevolg heeft. Ook als je op het gebied van ademhaling, stress, beweging en slaap al goed zit.

## Beweging

We weten het allemaal. Beweging is goed voor ons. Helaas is er steeds minder tijd voor of gunnen we ons er steeds minder tijd voor. Tot een paar decennia geleden hadden wij een heel ander leven. We hadden meer fysiek werk en daardoor waren we al een stuk fitter en sterker. Momenteel leven we meer in een kenniseconomie en dat resulteert in steeds meer zittend werk.

De nadelen hiervan zijn er genoeg en buitenom dat we er zelf genoeg kunnen opnoemen kan het ook zo zijn dat jij nu zelf met klachten kampt door een te passieve levensstijl. Daarnaast leidt inactiviteit in de vorm van zitten, namelijk niet alleen tot een verlaagd metabolisme en het opslaan van ectopisch vet (vet dat is opgeslagen in de organen en spieren). Hoe langer je zit op een dag hoe minder lang je leeft. (!)

Wij zijn als mens gemaakt om te bewegen en daarom functioneert het lichaam ook het beste als we dit regelmatig doen. Door regelmatig te bewegen/sporten maken wij juiste hormonen aan en zullen onze darmen ook beter werken. Daarnaast blijven onze spieren krachtiger en soepeler evenals onze gewrichten. Beweging en met name kracht- of weerstandstraining zorgen ook voor een grotere botdichtheid wat weer resulteert in minder botbreuken.

Regelmatig bewegen zorgt er ook voor dat je beter gefocust bent en mentaal meer veerkracht hebt om situaties aan te kunnen. En is daarom ook essentieel in een totaal aanpak om lekkerder in je vel te gaan zitten.

Belangrijk is wel dat je 3x per week je lichaam uitdaagt. Na een training moet je lichaam herstellen en dat kost meer energie. Hierdoor gaat je verbranding omhoog en wordt je lichaam sterker. Dit noemen we supercompensatie. Deze reactie/supercompensatie houdt 2 tot 3 dagen aan dus daarna moet er een nieuwe prikkel volgen. Want zodra je het lichaam niet meer prikkelt wordt hetgeen je hebt opgebouwd opgeruimd. Je spieren nemen dan weer in kracht, omvang en inhoud af. Evenals je botdichtheid en het effect op je gewrichten.

Het is dus van belang geregeld te bewegen of te sporten. Wij zullen je hierin begeleiden of ondersteunen in elk niveau. We gaan gezamenlijk kijken wat voor jou haalbaar is.

**‘Je bent fysiek zo  
sterk als dat je  
mentaal bent en je  
kan hetgeen waar  
je in geloof.’**

- Nils Heijkoop